

# Formation : Maîtriser ses émotions pour être plus efficace

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. TOI  
Prix : 1550 CHF H.T.

★★★★☆ 4,6 / 5

BEST

Blended

Au cours de cette formation, vous expérimenterez des outils et des méthodes variées pour mieux comprendre et maîtriser vos émotions dans des situations professionnelles exigeantes. Au moyen d'exercices pratiques et de mises en situation concrètes, vous apprendrez à identifier les déclencheurs émotionnels pour y répondre de manière constructive. Vous développerez les compétences essentielles pour garder votre calme et votre clarté d'esprit même sous pression, tout en renforçant votre capacité à prendre des décisions réfléchies et à interagir sereinement avec vos collègues et vos clients.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Connaître les émotions et leurs impacts
- ✓ S'appuyer sur ses émotions pour être à l'écoute de soi et de ses besoins
- ✓ Développer son intelligence émotionnelle
- ✓ Canaliser ses émotions dans les relations personnelles et professionnelles
- ✓ Étendre l'influence positive des émotions dans son quotidien

## Public concerné

Toute personne souhaitant mieux connaître et gérer ses émotions

## Prérequis

Aucun

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant mieux connaître et gérer ses émotions

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Nombreuses mises en pratique pour transposer les apports théoriques et méthodologiques
- Réflexions en groupe et individuelles
- Élaboration d'un plan d'action individuel incluant tâches prioritaires et objectifs
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

## Programme de la formation

### 1 Les émotions et leurs impacts

#### Compétences visées

- Distinguer les émotions primaires, les émotions secondaires et les sentiments
- Repérer les stimuli externes et internes à l'origine des émotions
- Comprendre les conséquences agréables et néfastes des états émotifs sur soi et sur les autres
- Analyser les éléments sources de stress et leur lien avec les émotions
- Différencier sympathie, empathie et antipathie face aux émotions d'autrui
- Reconnaître l'influence des émotions sur nos actions

#### Activités pédagogiques

- Réflexion individuelle : évaluation du niveau d'expression de ses émotions dans le milieu professionnel
- Exercice : rédaction d'un inventaire personnel de ses états émotifs et de leurs impacts sur son comportement et ses décisions
- Lancement d'un plan d'action individuel : repérer les situations chargées émotionnellement et les décrypter

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 2 Identifier ses émotions et leurs conséquences

### Compétences visées

- Explorer la fonction des émotions et leur utilité au quotidien
- Comprendre ses réactions émotionnelles grâce à la relation entre événement et comportement
- Identifier l'influence de ses pensées sur ses émotions
- Analyser les éléments corrélatifs aux émotions : besoin, sensation et force motrice
- Affiner la compréhension de ses propres émotions par l'extension de son vocabulaire
- Mesurer l'impact des émotions
- S'appuyer sur les émotions dynamisantes et comprendre les émotions désagréables
- Anticiper les effets des émotions sur nos relations et nos communications

### Activités pédagogiques

- Autodiagnostic : autoévaluation des émotions et analyse de leur intensité et de leur valence
- Exercice : travail sur le lien entre les événements, ses pensées, ses émotions et ses comportements
- Enrichissement du plan d'action individuel : comprendre ses réactions face aux situations répertoriées

## 3 Gérer ses émotions

### Compétences visées

- Développer son intelligence émotionnelle
- Identifier et répondre aux besoins sous-jacents de ses émotions pour apaiser les tensions
- Canaliser son stress au travers du choix de ses réactions
- Cultiver son assertivité aux dépens de la fuite, la passivité ou l'agressivité
- Communiquer efficacement pour désamorcer les émotions de ses interlocuteurs
- Conserver une attitude rationnelle et des perceptions réalistes
- Traiter les situations selon leur niveau d'émotion

### Activités pédagogiques

- Autodiagnostic : évaluation de son degré actuel de gestion des émotions
- Mise en situation : simulation de situations professionnelles sur l'assertivité et le désamorçage d'attitudes agressives
- Enrichissement du plan d'action individuel : appliquer les méthodes de gestion des émotions adaptées aux situations étudiées

### Outils et méthodes

- Techniques d'assertivité
- Techniques de gestion du stress
- Méthodes de gestion des émotions

## 4 S'exercer à la maîtrise de ses émotions

### Compétences visées

- Confronter les pensées causant des émotions néfastes
- Poser des questions spécifiques pour challenger ses pensées automatiques
- Explorer les sensations physiques liées aux émotions pour réguler leur intensité
- Pratiquer les techniques de relaxation et de respiration
- Recourir à la visualisation et la projection mentale pour prendre du recul

### Activités pédagogiques

- Travail en binôme : confrontation des pensées spontanées et des distorsions cognitives
- Mise en pratique : application d'une technique de relaxation
- Finalisation du plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

### Outils et méthodes

- Techniques de visualisation et de projection mentale
- Techniques de respiration et de relaxation

## Options

**Blended : 105 € HT**

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning développement personnel](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 20 avr., 20 avr., 4 mai, 15 juin, 15 juin,  
20 juil., 17 août, 17 août, 21 sep., 19 oct., 19 oct.,  
16 nov., 7 déc.

### LAUSANNE

2026 : 15 juin, 21 sep., 16 nov.

### GENÈVE

2026 : 15 juin, 21 sep., 16 nov.